



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

**Untuk Pendidik dan Satuan Pendidikan
pada Sekolah Menengah Pertama**



BANGUN PAGI BERIBADAH BEROLAHRAGA MAKAN SEHAT DAN BERGIZI
GEMAR BELAJAR BERMASYARAKAT TIDUR CEPAT

Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan pada Sekolah Menengah Pertama





Kata Pengantar

Pemerintah Republik Indonesia memiliki visi mewujudkan Bersama Indonesia Maju Menuju Indonesia Emas 2045 dan delapan misi yang disebut Asta Cita. Untuk mendukung terwujudnya visi tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mengemban tugas untuk mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul yang selaras dengan misi Asta Cita keempat yakni memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas.

SDM unggul tersebut harus mempunyai delapan karakter utama bangsa yakni: **religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat**. Delapan karakter utama bangsa ini dapat tercapai melalui pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya dan terinternalisasi pada diri anak menjadi karakter.

Pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari disebut dengan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, yakni bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Tujuh kebiasaan ini diharapkan dapat terlaksana setiap hari, berkelanjutan, hingga menjadi budaya, dan terinternalisasi menjadi karakter. Pembentukan karakter ini membutuhkan waktu dan keterlibatan berbagai pihak terutama keluarga, satuan pendidikan, masyarakat, dan media.

Oleh karena itu, dibutuhkan panduan bagi orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan agar dapat:

1. mengetahui apa saja tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
2. memahami pentingnya menerapkan tujuh kebiasaan anak

Indonesia hebat;

3. memahami manfaat penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
4. memahami cara menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
5. memahami apa yang harus dilakukan untuk mendukung penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
6. mengetahui bahwa anaknya telah terbiasa melakukan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; dan
7. memahami hal penting lainnya yang perlu diketahui untuk mendukung gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

Orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan mempunyai peran penting dalam membimbing anak menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat menggunakan metode atau cara yang **penuh kesadaran** (*mindfulness*), **bermakna** (*meaningful*), dan **menggembirakan** (*joyful*).





Panduan Penerapan
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
untuk Guru dan Satuan Pendidikan
Pada Sekolah Menengah Pertama

Pengarah:

Abdul Mu'ti, Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah
Suharti, Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Penanggung Jawab:

Rusprita Putri Utami, Kepala Pusat Penguatan Karakter

Tim Penyusun:

Rusprita Putri Utami, Kepala Pusat Penguatan Karakter
Agus Mohammad Solihin, Kepala Bidang Fasilitasi dan Advokasi Penguatan Karakter
Kosasih Ali Abu Bakar, Analis Kebijakan Ahli Madya
Azaki Khoirudin, Tenaga Ahli Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah
Rita Pranawati, Tenaga Ahli Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah
Abdul Rachman Pambudi, Analis Kebijakan Ahli Pertama

Perancang Grafis

Anditya Pratama
Intan Indriaswari
Prista Rediza
Abdurrahman Aditama
Piranti Alesti
Sigit Priyambodo
Reza Maulana Yusuf

Kontributor Naskah

Surya Nilasari
Lany Fitriana
E. C. Anom Haryo Bimo Suseto
Widiyanti
Madyana Fajar Diwirja
Eva Aulia Putri

Daftar Isi



i	Kata Pengantar	
iv	Daftar Isi	
vii	Tahapan Menggunakan Panduan	
viii	Mengapa Kebiasaan?	

A. Bangun Pagi	3
1. Definisi	3
2. Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi	3
3. Manfaat Kebiasaan Bangun Pagi	3
4. Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi	4
5. Peran Guru	6
6. Peran Satuan Pendidikan	7

B. Beribadah	11
1. Definisi	11
2. Pentingnya Kebiasaan Beribadah	11
3. Manfaat Kebiasaan Beribadah	11
4. Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah	11
5. Peran Guru	12
6. Peran Satuan Pendidikan	13

C. Berolahraga	17
1. Definisi	17
2. Pentingnya Kebiasaan Berolahraga	17
3. Manfaat Kebiasaan Berolahraga	17

4. Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga	18
5. Peran Guru	19
6. Peran Satuan Pendidikan	20

D. Makan Sehat dan Bergizi 24

1. Definisi	24
2. Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi	24
3. Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi	24
4. Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi	25
5. Peran Guru	27
6. Peran Satuan Pendidikan	28

E. Gemar Belajar 36

1. Definisi	36
2. Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi	36
3. Manfaat Kebiasaan Bangun Pagi	37
4. Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi	37
5. Peran Guru	39
6. Peran Satuan Pendidikan	41

F. Bermasyarakat 41

1. Definisi	41
2. Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat	41
3. Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat	42
4. Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat	43
5. Peran Guru	44
6. Peran Satuan Pendidikan	46

G. Tidur Cepat **49**

- | | |
|---|----|
| 1. Definisi | 49 |
| 2. Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat | 49 |
| 3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat | 49 |
| 4. Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat | 50 |
| 5. Peran Guru | 51 |
| 6. Peran Satuan Pendidikan | 52 |

H. Hal Penting yang Perlu Diketahui **54**

I. Pemantauan dan Evaluasi **60**

Daftar Lampiran **64**

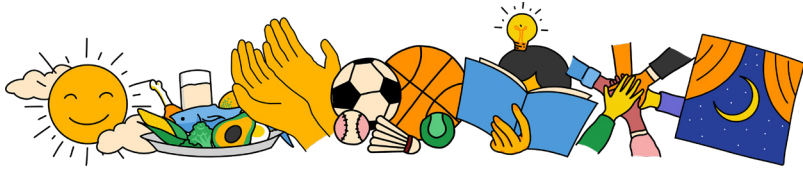
- | | |
|--|----|
| 1. Lampiran 1. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid SMP - Catatan Harian - Halaman Pertama | 65 |
| 2. Lampiran 2. Contoh Lembar Refleksi Orangtua/Wali - Catatan Harian - Halaman Kedua | 67 |
| 3. Lampiran 3. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Guru (Bulanan) | 69 |



Tahapan Menggunakan Panduan

Panduan ini disediakan bagi guru dan satuan pendidikan jenjang Sekolah Menengah Pertama dengan memahami hal-hal berikut pada setiap kebiasaan.

1. Mempelajari tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
2. Mempelajari pentingnya penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat setiap hari dan berkelanjutan;
3. Mempelajari manfaat yang diperoleh anak ketika menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
4. Mempelajari cara menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
5. Mempelajari peran guru dan satuan pendidikan dalam menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
6. Mempelajari hal penting lainnya yang perlu diketahui untuk mendukung gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; dan
7. Mempelajari cara memantau dan mengevaluasi murid dalam penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.



Mengapa Kebiasaan?

Kebiasaan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Setiap aktivitas yang dilakukan berulang kali tidak hanya membentuk pola hidup, tetapi juga mencerminkan nilai, karakter, dan identitas seseorang. Kebiasaan baik melahirkan karakter yang positif, semen-tara kebiasaan buruk dapat membawa dampak sebaliknya.

Seperti pepatah mengatakan, **Bisa karena terbiasa**. Inilah alasan mengapa kebiasaan memegang peran penting dalam membentuk jati diri seseorang.

Dalam ajaran agama dan kepercayaan, kebiasaan menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan. Setiap ajaran menekankan pentingnya menjalankan ibadah secara konsisten sebagai bentuk hubungan dengan Tuhan, sekaligus menanamkan nilai-nilai moral dalam berinteraksi dengan sesama dan makhluk lainnya. Dengan kata lain, kebiasaan yang berlandaskan nilai-nilai agama dan kepercayaan bukan sekadar rutinitas, tetapi juga panduan hidup yang didasarkan pada keyakinan.

Dari perspektif sosiologi, kebiasaan seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, seperti yang dijelaskan oleh Pierre Bourdieu dalam konsep *Habitus*. Kebiasaan terbentuk melalui norma, etika, dan nilai-nilai yang berlaku di komunitas tertentu. Seiring waktu, kebiasaan ini menyebar dan menjadi bagian dari pola interaksi sosial. Dengan demikian, kebiasaan tidak hanya sekadar sesuatu yang dilakukan berulang kali, tetapi juga merupakan hasil dari

pembelajaran sosial yang membentuk cara berpikir dan bertindak seseorang.

Sementara itu, dalam perspektif psikologi, kebiasaan terbentuk dari pola yang berulang di dalam otak. Charles Duhigg dalam bukunya *The Power of Habit* menjelaskan konsep lingkaran kebiasaan (*habit loop*), yang terdiri dari tiga elemen utama: *cue* (pemicu), *routine* (rutinitas), dan *reward* (hadiah). Dengan memahami pola ini, kebiasaan yang tidak diinginkan bisa diubah dengan mengganti rutinitasnya, tanpa harus mengubah pemicu dan hadiahnya. Dengan cara ini, kebiasaan baru dapat terbentuk secara lebih efektif.

Misalnya, seseorang yang terbiasa makan camilan manis saat stres (pemicu) bisa menggantinya dengan peregangan ringan (rutinitas baru). Hadiahnya tetap sama, yaitu rasa rileks, sehingga kebiasaan baru yang lebih positif lebih mudah terbentuk.

James Clear dalam bukunya *Atomic Habits* menambahkan bahwa kebiasaan dibangun melalui perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten.

Dalam buku ini dikenalkan konsep *1% rule*, yaitu peningkatan kecil setiap hari yang, jika dilakukan terus-menerus, dapat membawa perubahan besar dalam jangka panjang.

Dari sisi *neuroscience*, kebiasaan berkaitan erat dengan *ganglia basalis*, bagian otak yang mengatur pola perilaku otomatis. Semakin sering suatu tindakan dilakukan, semakin kuat jalur saraf yang mendukung kebiasaan itu, sehingga kebiasaan menjadi lebih melekat dan sulit dihilangkan.

Berdasarkan perspektif agama, sosiologi, dan psikologi (*neuro-science*), dapat disimpulkan bahwa kebiasaan adalah elemen kunci dalam membangun karakter dan mencapai kesuksesan. Sejalan dengan pemahaman ini, Kementerian Pendidikan Dasar dan

Menengah meluncurkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada 27 Desember 2024 sebagai langkah strategis menuju generasi emas Indonesia 2045.

Gerakan ini bertujuan membentuk anak-anak Indonesia dengan karakter yang tangguh dan berdaya saing. Tujuh kebiasaan yang diperkenalkan meliputi:



Bangun Pagi: Menanamkan kedisiplinan dan kesiapan menghadapi hari.



Beribadah: Membentuk pribadi yang memiliki nilai spiritual kuat.



Berolahraga: Mendorong kebugaran fisik dan kesehatan mental.



Makan Sehat dan Bergizi: Menunjang pertumbuhan dan kecerdasan.



Gemar Belajar: Menumbuhkan rasa ingin tahu dan kreativitas.



Bermasyarakat: Mengajarkan kepedulian dan tanggung jawab sosial.



Tidur Cepat: Memastikan kualitas istirahat yang baik.

Logo Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dirancang dengan karakter dan makna yang mencerminkan visi gerakan ini:



- **Kepala berwarna biru** merepresentasikan mengutamakan ilmu pengetahuan dan semangat belajar terus menerus, sejalan dengan konsep pembelajar sepanjang hayat
- **Badan berwarna hijau** melambangkan kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual.
- **Bola cahaya berwarna emas yang diangkat dengan tangan kanan** melambangkan karakter dan budi pekerti luhur sebagai cahaya yang menerangi perjalanan menuju Indonesia Emas 2045.
- **Tujuh pancaran cahaya** menggambarkan tujuh kebiasaan baik yang tidak hanya menerangi diri sendiri tetapi juga mencerahkan lingkungan sekitarnya.

Dengan membiasakan perilaku positif ini, diharapkan anak-anak Indonesia tumbuh menjadi **generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter** yaitu anak yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual, cerdas dan kreatif, serta peduli terhadap lingkungan sosialnya.

Mari bersama membangun kebiasaan baik
demi masa depan yang lebih cerah
dan Indonesia yang lebih maju!



Bangun Pagi



Definisi

Bangun pagi adalah aktivitas bangun antara pukul 04.00 – 06.00.



Manfaat Bangun Pagi

- Meningkatkan kedisiplinan.
- Meningkatkan kemampuan mengelola waktu.
- Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri.
- Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga.
- Mendukung kesuksesan.
- Mendukung kesehatan fisik, mental, dan pola hidup yang lebih teratur.
- Membentuk jam biologis teratur anak sejak dini.



Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi

- **Rutinitas pagi di sekolah:** Olahraga, membaca, permainan tradisional.
- **Diskusi manfaat bangun pagi:** Menggunakan video, artikel, presentasi.
- **Proyek pagi hari:** Ringkasan buku, jurnal kebiasaan pagi.
- **Memberikan contoh tokoh sukses:** Atlet, influencer, tokoh nasional.
- **Menciptakan lingkungan yang mendukung:** Kebersihan kelas, keterlibatan orang tua.



Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi

- Membantu anak lebih siap menghadapi hari dengan ceria, sehat, dan produktif.



Peran Guru

- **Teladan:** Datang lebih awal, menyapa murid.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat dengan cara menarik.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi bagi yang disiplin.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua dalam pemantauan.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Tata tertib datang tepat waktu.
- **Sistem Apresiasi:** Penghargaan untuk murid yang bangun pagi.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Media publikasi, keterlibatan narasumber ahli.



A. Bangun Pagi

1. Definisi

Bangun pagi adalah aktivitas seseorang untuk bangun dari tidur pada waktu pagi hari, biasanya antara pukul 04.00 hingga 06.00.

2. Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi

Bangun pagi penting dilakukan oleh murid karena bisa meningkatkan konsentrasi dan fokus, dengan bangun pagi mereka dapat mempersiapkan segala aktivitas dengan optimal.

Rutinitas bangun pagi yang konsisten dapat membantu murid untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Murid yang bangun pagi, sering kali memiliki waktu untuk melakukan aktivitas produktif seperti beribadah, sarapan, belajar, dan berolahraga. Selain itu, bangun pagi dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan.

Kebiasaan bangun pagi dapat membentuk disiplin diri dan tanggung jawab murid, sehingga mendukung kesuksesan akademik dan menguatkan karakter mereka.



“Bangun pagi itu adalah kebiasaan orang sukses, karena pagi adalah waktu yang penuh kesempatan untuk meraih cita-cita.”

– B.J. Habibie

3. Manfaat Kebiasaan Bangun Pagi



Meningkatkan kedisiplinan dengan mematuhi waktu yang telah ditentukan, dilakukan dengan rasa tanggung jawab, dan berkelanjutan.



Meningkatkan kemampuan mengelola waktu yang digunakan dalam melakukan hal-hal penting, membentuk kebiasaan yang teratur, dan memberi ruang untuk melakukan evaluasi diri.



Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dan melawan godaan untuk bermalas-malasan.



Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga sehingga tubuh dan pikiran menjadi segar melalui berbagai aktivitas yang dapat dilakukan di pagi hari.



Mendukung kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.



Mendukung kesehatan fisik, mental, dan pola hidup yang lebih teratur pada anak usia dini.



Membentuk jam biologis teratur anak sejak dini. Jam biologis atau siklus bangun-tidur-beraktivitas yang teratur membuat tubuh anak memiliki jadwal relatif stabil untuk makan, bermain, dan tidur sehingga membantu menjaga kesehatan tubuh dan mental.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi



Membuat rutinitas pagi di sekolah

Tawarkan beberapa aktivitas menarik di pagi hari, misalnya: gerak bersama dengan diiringi lagu (Bangun Pagi) (<http://bit.ly/lagubangunpagi>), olahraga pagi bisa dengan senam pagi Anak Indonesia Hebat (<http://bit.ly/senamAIH>), sesi membaca, mengenalkan permainan tradisional, dan aktivitas lain yang mendukung kegiatan belajar di kelas.





Membangun kesadaran

Adakan sesi diskusi di kelas tentang manfaat bangun pagi. Ajak murid untuk berbagi pengalaman mereka dan mendiskusikan bagaimana kebiasaan ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Gunakan video, artikel, atau presentasi yang menjelaskan dampak positif dari bangun pagi.



Memberikan aktivitas yang menarik

Berikan aktivitas menarik yang harus diselesaikan di pagi hari, seperti membuat ringkasan buku favorit murid atau membuat jurnal kebiasaan pagi.



Memberikan contoh yang baik

Melibatkan murid untuk mempresentasikan kisah sukses dari tokoh-tokoh terkenal yang memiliki kebiasaan bangun pagi, serta bagaimana hal itu berkontribusi pada kesuksesan mereka. Misalnya tokoh-tokoh terkenal yang menjadi idola anak seperti atlet olahraga, *influencer*, ataupun tokoh nasional.



Menciptakan lingkungan yang mendukung

Melibatkan murid untuk ikut berpartisipasi dalam menciptakan ruang kelas yang nyaman dan menyenangkan. Misalnya: piket kebersihan secara bergiliran, lomba kelas bersih dan lainnya.



Mendorong keterlibatan orang tua

Menjalin komunikasi dengan orang tua. Misalnya dengan mengadakan sesi pertemuan dengan orang tua murid atau mengirim surat himbauan tentang informasi bangun pagi, membagikan tips bangun pagi untuk anak, dan lainnya.

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Memberikan contoh datang lebih awal untuk menyapa murid.
- 2) Mengikuti senam pagi bersama.
- 3) Memulai aktivitas kelas dengan energi positif.



Pembimbing

- 1) Menjelaskan manfaat bangun pagi dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami. Bila diperlukan dapat menggunakan ilustrasi yang menarik.
- 2) Mengajak berdiskusi tentang pentingnya mengelola waktu, seperti waktu tidur malam.
- 3) Menciptakan suasana di kelas terasa nyaman dan menggembirakan untuk murid.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa bangun pagi setiap hari.
- 2) Memberikan apresiasi kepada murid yang datang tepat waktu atau mengikuti kegiatan pagi dengan semangat. Misalnya: pemilihan murid yang datang paling pagi.



Evaluator

- 1) Berkolaborasi dengan orang tua/wali tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan bangun pagi.
- 2) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi oleh orang tua/wali.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Menetapkan tata tertib datang tepat waktu ke sekolah bagi semua warga sekolah.
- 2) Membuat prosedur operasional standar (POS) penyambutan kedatangan murid di pagi hari.
- 3) Mengembangkan dan menerapkan sistem apresiasi bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan bangun pagi.
- 4) Deklarasi bersama orang tua/wali agar turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan bangun pagi di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber yang berasal dari unsur guru, orang tua, alumni, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bangun pagi kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan bangun pagi yang disebarluaskan melalui media sosial atau di sekitar lingkungan satuan pendidikan.



Beribadah



Definisi

Pengabdian, penghormatan, dan ketaatan kepada Tuhan sesuai ajaran agama dan kepercayaan.



Manfaat Beribadah

- Mendekatkan hubungan individu kepada Tuhan.
- Meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial.
- Meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna.
- Meningkatkan kebersamaan dan solidaritas.
- Meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan.



Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah

- **Metode Bermain:** Lagu dan permainan peran.
- **Lingkungan Mendukung:** Ruang ibadah dan pengajaran yang mudah dipahami.
- **Apresiasi:** Pujian dan hadiah kecil.
- **Kisah Religius:** Cerita terkait nabi, tokoh agama, atau dongeng tentang religius.
- **Rutinitas Harian:** Menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari.
- **Pelibatan Orang Tua:** Bimbingan melalui cerita dan teladan.



Pentingnya Kebiasaan Beribadah

- Memperkuat spiritual dan nilai moral.
- Membersihkan hati, meningkatkan kesehatan mental dan karakter.
- Ibadah bukan sekadar ritual, tetapi berdampak pada perilaku sehari-hari.



Peran Guru

- **Teladan:** Konsisten beribadah, mengaitkan nilai agama dengan aktivitas kelas.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat ibadah dengan cara menarik.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi atas kebiasaan beribadah.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Doa sebelum pembelajaran, ekstrakurikuler keagamaan, dan penghargaan.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Narasumber, media publikasi, dan lomba keagamaan.
- **Sarana dan Prasarana:** Fasilitas ibadah yang mudah diakses.



B. Beribadah

1. Definisi

Beribadah adalah bentuk pengabdian, penghormatan, dan ke-taatan seseorang kepada Tuhan sesuai dengan ajaran agama atau kepercayaan yang dianutnya.

2. Pentingnya Kebiasaan Beribadah

Beribadah dapat memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan sehingga memberikan ketenangan hati yang membuat kesehatan mental dan pembentukan karakter semakin baik. Selain itu, beribadah dapat membangun hubungan sosial yang positif, menjalani hidup yang lebih bermakna dan penuh berkah.



"Beribadah adalah cara kita menunjukkan rasa syukur dan mendekatkan diri kepada Tuhan."

— Ahmad Dahlan

3. Manfaat Kebiasaan Beribadah



Mendekatkan hubungan individu kepada Tuhan, mengakui keberadaan dan kekuasaan Tuhan, serta membangun hubungan yang penuh syukur, cinta, dan penghormatan.



Meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial. Ibadah bukan sekedar ritual, tetapi juga membentuk karakter yang baik dengan menjalankan kebaikan dan menjauhi perbuatan buruk.



Meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna. Ibadah memberi kita waktu untuk merenung, introspeksi, dan memfokuskan pikiran pada hal-hal yang lebih penting. Sehingga membantu kita untuk menyusun prioritas dan membuat keputusan arah hidup yang lebih bijaksana.



Meningkatkan kebersamaan dan solidaritas. Ibadah tidak hanya menghubungkan kita dengan Tuhan, tetapi juga dengan sesama tanpa memandang status sosial atau latar belakang. Ibadah menjadikan kita lebih peduli, dekat, dan berbagi dalam menjalani hidup dengan lingkungan sekitar.



Meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan. Ibadah adalah upaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, karena setiap bentuk ibadah melibatkan proses pembelajaran, perbaikan diri, dan pengembangan karakter yang terus-menerus.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah



Mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam pembelajaran. Gunakan studi kasus yang relevan dengan nilai-nilai agama. Diskusikan bagaimana tokoh-tokoh agama atau sejarah menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan mereka.



Menciptakan lingkungan yang mendukung ibadah, murid dapat beribadah dengan nyaman sesuai agama, keyakinan, dan kepercayaan yang dianutnya. Misalnya: tersedianya ruang untuk sholat, berdoa, meditasi, atau kegiatan keagamaan lainnya. Murid dapat diingatkan untuk melakukan ibadah tepat waktu melalui pengumuman atau bel tanda pengingat waktu beribadah.



Kegiatan keagamaan yang menarik. Bentuk organisasi keagamaan di sekolah. Ajak murid untuk berpartisipasi dalam kegiatan seperti diskusi agama, kajian kitab suci, atau kegiatan sosial yang berlandaskan nilai-nilai agama.

Serta rayakan hari-hari besar agama dengan kegiatan yang mendidik dan menyenangkan. Libatkan murid dalam perencanaan dan pelaksanaan acara tersebut.



Memberikan motivasi dan inspirasi, ceritakan kisah-kisah inspiratif para tokoh agama, tokoh nasional, atau figur publik yang memiliki komitmen kuat terhadap ibadah. Murid dapat terinspirasi dan termotivasi melaksanakan ibadah.



Kolaborasi dengan orang tua dan tokoh agama. Libatkan orang tua dalam mendukung rutinitas ibadah murid. Berikan informasi tentang kegiatan keagamaan di sekolah dan pentingnya peran orang tua agar rutinitas ibadah terus berjalan saat di rumah.

Undang tokoh agama untuk memberikan ceramah atau bimbingan kepada murid. Ini dapat memberikan perspektif yang lebih luas dan mendalam tentang agama. Selain itu, berikan penghargaan kepada murid yang menunjukkan peningkatan dalam rutinitas ibadah mereka.



Gunakan lagu-lagu tentang Beribadah, seperti lagu “Sebelum Makan” (<http://bit.ly/lagusebelummakan>).



5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk beribadah yang konsisten.
- 2) Selalu menghubungkan setiap aktivitas di kelas dengan nilai-nilai keagamaan.



Pembimbing

- 1) Menjelaskan lebih mendalam mengenai pentingnya ibadah dalam kehidupan sehari-hari dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Membimbing murid untuk melakukan rutinitas ibadah.
- 3) Membantu murid memahami nilai-nilai agama dengan cara yang menyenangkan.
- 4) Mengajarkan nilai-nilai ibadah dalam konteks kegiatan sehari-hari menggunakan berbagai media kreatif.
- 5) Menjelaskan bahwa ibadah yang dilakukan dengan ikhlas dan penuh rasa syukur dapat membantu murid meraih prestasi di sekolah.
- 6) Mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam mata pelajaran yang diajarkan.



Motivator

- 1) Memotivasi peserta didik untuk terbiasa beribadah sesuai dengan agama, keyakinan, dan kepercayaan.
- 2) Memberikan apresiasi ketika peserta didik terlibat dalam kegiatan beribadah.



Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi oleh orang tua/wali.
- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan beribadah.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Menetapkan kebijakan berdoa bersama sesuai

keyakinan masing-masing sebelum memulai pembelajaran.

- 2) Mengadakan kegiatan ekstrakurikuler keagamaan dan kegiatan keagamaan seperti pesantren kilat, ceramah keagamaan, membaca dan/atau menulis kitab suci, dan buku-buku keagamaan, retret, dan kegiatan keagamaan lainnya.
- 3) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan beribadah dengan baik.
- 4) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan beribadah di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua, alumni, pemuka agama, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan beribadah kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat media publikasi tentang manfaat kebiasaan beribadah yang disebarluaskan melalui media sosial atau di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Membuat kegiatan lomba keagamaan di satuan pendidikan.



Sarana dan Prasarana

Menyediakan fasilitas beribadah atau perangkat beribadah sesuai dengan agama, keyakinan, dan kepercayaan yang mudah diakses oleh murid. Memastikan lingkungan di satuan pendidikan mendukung seluruh kegiatan keagamaan.



Berolahraga



Definisi

Aktivitas fisik untuk kebugaran, kesehatan, dan kualitas hidup.



Manfaat Berolahraga

- Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental.
- Menjaga kebugaran tubuh.
- Meningkatkan potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial.
- Meningkatkan nilai sportivitas.



Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga

- Mengadakan kompetisi olahraga dan kegiatan rutin seperti senam pagi atau jalan sehat.
- Menceritakan kisah inspiratif atlet untuk memotivasi murid.
- Melibatkan orang tua dalam kebiasaan berolahraga di rumah.
- Memperkenalkan berbagai jenis olahraga agar lebih menarik.



Pentingnya Kebiasaan Berolahraga

- Menjaga keseimbangan antara pendidikan, kehidupan sosial, dan kesehatan.
- Membantu tubuh tetap aktif dan bugar untuk menjalani kehidupan lebih baik.
- Olahraga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.



Peran Guru

- **Teladan:** Membiasakan diri berolahraga dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik bersama murid.
- **Pembimbing:** Menyusun jadwal olahraga rutin, membina klub olahraga, dan mengajak murid mencatat aktivitas olahraga.
- **Motivator:** Mendorong kebiasaan berolahraga dan memberikan apresiasi kepada murid.
- **Evaluator:** Memantau kebiasaan olahraga murid serta berkolaborasi dengan orang tua.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Mewajibkan senam pagi minimal dua kali seminggu dan memberikan apresiasi bagi murid yang aktif berolahraga.
- **Edukasi:** Mengadakan sosialisasi dan mengundang narasumber untuk menjelaskan manfaat olahraga.
- **Sarana dan Prasarana:** Menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan bisa digunakan di luar jam pelajaran.



C. Berolahraga

1. Definisi

Berolahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Pentingnya Kebiasaan Berolahraga

Olahraga yang teratur dapat membuat kita merasa lebih sehat dan lebih bugar, yang secara langsung meningkatkan kualitas hidup kita. Olahraga penting untuk menjaga keseimbangan antara pendidikan, kehidupan sosial, dan kesehatan tubuh. Melalui olahraga, kita menjaga agar tubuh tetap aktif dan bugar, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik.



“Olahraga adalah cara terbaik untuk menjaga **keseimbangan** antara tubuh dan pikiran.”

— Nelson Mandela

3. Manfaat Kebiasaan Berolahraga



Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental. Berolahraga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas pikiran, serta menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran.



Menjaga kebugaran tubuh. Tubuh adalah karunia Tuhan yang perlu dijaga dan dikembangkan potensinya secara maksimal.



Meningkatkan potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial yang mendukung kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.



Meningkatkan nilai sportivitas. Nilai sportivitas mengajarkan sikap yang menjunjung tinggi kejujuran dan keadilan.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga



Mengadakan kegiatan olahraga yang menarik seperti kompetisi dan turnamen yang diselenggarakan sekolah maupun mengikuti kompetisi di luar sekolah.



Menetapkan kegiatan olahraga bersama, seperti senam pagi, jalan sehat, atau olahraga tim.



Kelas cerita inspiratif, ceritakan kisah-kisah inspiratif tentang atlet atau tokoh olahraga yang berhasil.



Kolaborasi dengan orang tua, libatkan orang tua dalam mendukung kegiatan olahraga murid. Kirimkan informasi tentang kegiatan olahraga di sekolah dan sosialisasikan kepada orang tua agar kegiatan olahraga rutin dilakukan saat di rumah.



Menciptakan program olahraga yang variatif, perkenalkan juga kegiatan olahraga lain seperti yoga, tari, atau panah, untuk menarik minat murid terhadap berbagai jenis olahraga.



Gunakan lagu-lagu tentang Berolahraga, seperti lagu "Ayo Olahraga!" (<http://bit.ly/laguayolahraga>.)



5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk berolahraga.
- 2) mempraktikkan kebiasaan olahraga yang sehat.
- 3) Terlibat senam bersama di pagi hari.
- 4) Menumbuhkan semangat dan motivasi.



Pembimbing

- 1) Memberikan penjelasan tentang pentingnya berolahraga dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Mengatur jadwal kegiatan olahraga rutin di sekolah, seperti peregangan singkat atau latihan ringan selama beberapa menit sebelum memulai pelajaran.
- 3) Membina klub olahraga atau ekstrakurikuler di sekolah.
- 4) Mengajak murid untuk melakukan kegiatan jalan atau lari santai bersama di lingkungan sekolah.
- 5) Mengajak murid untuk membuat catatan kebugaran pribadi atau jurnal olahraga yang berisi aktivitas yang dilakukan, pencapaian, dan perasaan setelah berolahraga.
- 6) Memberi pilihan olahraga kompetitif untuk mengasah sportifitas dan olahraga non-kompetitif seperti yoga atau latihan kekuatan ringan untuk mengasah fokus mental.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa berolahraga.
- 2) Memberikan apresiasi kepada murid setelah berolahraga.



Evaluasi

- 1) Memperhatikan kebiasaan olahraga yang dilakukan murid di sekolah.
- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan berolahraga.
- 3) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi orang tua.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Melaksanakan senam pagi Anak Indonesia Hebat (<http://bit.ly/senamAIH>) minimal dua kali dalam seminggu, disesuaikan dengan kondisi dan keadaan murid.



- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem apresiasi bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan berolahraga.
- 3) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan berolahraga.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan berolahraga

kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.

- 2) Membuat media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan berolahraga yang disebarluaskan melalui media sosial atau di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Mengadakan kompetisi olahraga antar kelas atau antar sekolah, seperti turnamen futsal, bola basket, voli, atau olahraga lainnya yang sesuai dengan usia murid dan dapat diikuti oleh mereka.



Sarana dan Prasarana

- 1) Menyediakan fasilitas berolahraga yang memadai dan mudah diakses.
- 2) Menyediakan fasilitas bermain yang menarik dan mudah diakses, seperti bola, net, atau alat latihan lainnya. Izinkan murid menggunakan fasilitas olahraga sekolah setelah jam pelajaran atau saat istirahat.



Makan Sehat dan Bergizi



Definisi

- Pola makan teratur dengan nutrisi lengkap dan seimbang.
- Mendukung kesehatan fisik dan mental.



Manfaat Makan Sehat dan Bergizi

- Menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang.
- Memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran.
- Menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu.
- Meningkatkan kemandirian.



Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- **Edukasi Gizi:** Diskusi, video, infografis.
- **Tantangan Makan Sehat:** Misalnya "7 Hari Sarapan Sehat".
- **Bekal Sehat:** Sesi berbagi menu sehat.
- **Integrasi Pelajaran:** Mengajarkan nutrisi dalam IPA atau Penjaskes.
- **Kantin Sehat:** Menyediakan pilihan makanan bergizi.
- **Demo Memasak:** Kegiatan memasak makanan sehat.
- **Peran Orang Tua:** Sosialisasi melalui webinar, grup diskusi, atau himbauan.
- **Kampanye Kreatif:** Menggunakan lagu atau media sosial



Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- Mendukung pertumbuhan dan daya tahan tubuh.
- Meningkatkan energi dan produktivitas.
- Membentuk kebiasaan disiplin dalam memilih makanan sehat.
- Menunjang kesuksesan akademik dan karakter



Peran Guru

- **Teladan:** Memberi contoh makan sehat.
- **Pembimbing:** Mengajarkan nutrisi dan cara memilih makanan sehat.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi kepada siswa yang rutin makan sehat.
- **Evaluator:** Bermitra dengan orang tua untuk pemantauan.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Menetapkan kebijakan makan sehat.
- **Edukasi:** Mengundang narasumber untuk edukasi gizi.
- **Sarana dan Prasarana:** Menyediakan fasilitas dan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat.



D. Makan Sehat dan Bergizi

1. Definisi

Makan sehat dan bergizi adalah pola makan teratur dengan mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh, sehingga mendukung kesehatan fisik dan mental.

2. Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Makan sehat dan bergizi sangat penting bagi murid karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan asupan gizi yang seimbang, murid dapat memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal.

Kebiasaan makan sehat dan bergizi dapat membentuk disiplin dalam memilih makanan yang baik bagi tubuh, sehingga membantu murid untuk lebih sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Tubuh yang sehat dan kuat, dapat membuat produktif dalam belajar, berolahraga, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sehingga mendukung kesuksesan akademik dan menguatkan karakter mereka.



“Menjaga pola makan sehat, membuat tubuh kuat dan bugar.”

- Iko Uwais

3. Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi



Menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang. Kita berinvestasi pada masa depan yang bebas

dari penyakit dan ketergantungan pada obat-obatan jangka panjang.



Memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran. Gizi yang baik dan nutrisi yang cukup membuat tubuh anak lebih kuat, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung produktivitas.



Menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu. Anak diajarkan untuk mengambil makanan sesuai porsi dan kebutuhan agar terhindar dari pemborosan, belajar bertanggung jawab terhadap sumber daya yang tersedia.



Meningkatkan kemandirian. Kebiasaan ini mengajarkan anak untuk memilih sendiri dan mengonsumsi makanan sehat yang mempengaruhi energi, kesehatan, dan kesejahteraan tubuhnya; mengelola kebutuhan dasar tanpa selalu bergantung pada orang lain; terbiasa makan dan camilan sehat. Melibatkan anak dalam memilih bahan makanan sehat dan membuat kombinasi makanan seimbang mengajarkan keterampilan praktis untuk mendukung kemandiriannya di masa depan.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Membiasakan anak untuk mengonsumsi makan sehat dan bergizi seimbang bukan hanya tugas orang tua, tetapi juga bisa didukung melalui kegiatan di sekolah. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan:



Mengadakan program edukasi gizi, adakan sesi diskusi atau presentasi di kelas tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi. Gunakan video, infografis, atau eksperimen sederhana untuk menunjukkan dampak makanan bergizi terhadap tubuh dan otak.



Membuat tantangan makan sehat, buat program tantangan makan sehat, misalnya “7 Hari Sarapan Sehat” di mana murid mencatat menu sarapan mereka setiap

hari. Murid yang berhasil menyelesaikan tantangan bisa mendapatkan apresiasi.



Mengajak murid untuk membawa bekal sehat, dorong murid untuk membawa bekal sehat dari rumah. Guru dapat mengadakan sesi berbagi pengalaman di kelas, di mana murid bisa menjelaskan menu bekal sehat mereka.



Mengintegrasikan dengan mata pelajaran, dalam pelajaran IPA atau Penjaskes, guru dapat menjelaskan nutrisi dalam makanan dan dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, bisa membuat media kampanye makan sehat atau menulis artikel tentang manfaat gizi seimbang.



Melibatkan kantin sekolah, bekerja sama dengan kantin sekolah agar menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat, seperti buah-buahan, sayuran, dan minuman tanpa pemanis buatan.



Mengadakan demo makanan sehat, sekolah bisa mengadakan “demo makanan sehat” sekaligus mengajak pelajar untuk memasak makanan sehat bersama.



Melibatkan orang tua/wali, mengirimkan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya makan sehat dan bagaimana mereka bisa membantu anak-anak memilih makanan bergizi di rumah. Bisa dalam bentuk surat himbauan, webinar, atau grup diskusi bersama orang tua.



Gunakan lagu-lagu tentang makan sehat dan bergizi, seperti lagu “Makan Sehat, Kita Hebat”

<http://bit.ly/lagumakansehatkitahebat.>



5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk makan sehat dan bergizi.
- 2) Memberikan contoh langsung makan sehat dan bergizi di kelas.



Pembimbing

- 1) Menjelaskan manfaat makanan sehat dan bergizi dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami.
- 2) Mengajarkan tentang nutrisi, metabolisme, cara tubuh memproses makanan sehat dan kebutuhan nutrisi, dampak konsumsi gula berlebih, makanan cepat saji, dan makanan olahan pada kesehatan, dan dampak pada konsentrasi belajar.
- 3) Mengajarkan cara membaca label nutrisi pada kemasan makanan.
- 4) Menggunakan contoh nyata dalam pembelajaran.
- 5) Mengajak murid untuk kampanye makan sehat dan bergizi melalui media sosial.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa makan sehat dan bergizi dengan menjelaskan bahwa makanan sehat dapat meningkatkan konsentrasi, energi, dan daya ingat, yang berpengaruh positif pada prestasi akademik.
- 2) Memberikan apresiasi kepada murid yang terbiasa makan sehat dan bergizi secara konsisten.



Evaluator

- 1) Bermitra dengan orang tua agar kebiasaan makan sehat berlanjut di rumah dan ketika menyediakan

bekal untuk putra/putrinya.

- 2) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi orang tua/wali.
- 3) Berkolaborasi dengan orang tua/wali tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan implementasi makan sehat dan bergizi.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Mengembangkan dan menerapkan sistem apresiasi bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi.
- 2) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi atau membuat bekal sehat kepada orang tua/wali dan warga sekolah.
- 2) Membuat media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan makan sehat dan bergizi yang disebarluaskan melalui media sosial atau di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Menyelenggarakan berbagai aktivitas yang mendukung penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi.



Sarana dan Prasarana

- 1) Bekerja sama pengelola kantin untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi dan memberi label atau stiker khusus pada makanan sehat di kantin untuk me-

mudahkan murid mengenali pilihan makanan yang bergizi, seperti buah-buahan, jus segar tanpa gula tambahan, salad, dan camilan rendah gula dan garam.

- 2) Menciptakan lingkungan satuan pendidikan yang sehat.



Gemar Belajar



Definisi

Kebiasaan menambah pengetahuan, keterampilan, dan wawasan dengan senang, antusias, dan berkeinginan kuat.



Manfaat Gemar Belajar

- Pengembangan Diri.
- Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi.
- Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan.
- Membentuk Kerendahan Hati dan Empati.



Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar

- Menumbuhkan rasa ingin tahu dan membaca secara rutin.
- Membuat jadwal belajar yang terstruktur.
- Belajar dengan metode yang menyenangkan.
- Bergabung dengan komunitas atau kelompok belajar.
- Memanfaatkan teknologi dan menetapkan tujuan belajar yang jelas.
- Mengembangkan pola pikir positif terhadap belajar.



Pentingnya Gemar Belajar

- Membantu perkembangan murid untuk mencapai kesuksesan.
- Meningkatkan kepercayaan diri dan daya juang.
- Membuka lebih banyak peluang di masa depan.



Peran Guru

- **Teladan:** Menjadi contoh dalam meningkatkan kompetensi.
- **Pembimbing:** Menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi, menarik, dan relevan.
- **Motivator:** Menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan apresiatif.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua untuk memantau perkembangan murid.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Menetapkan kebijakan untuk mendukung kebiasaan belajar.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Edukasi dan sosialisasi mengenai manfaat belajar.
- **Sarana dan Prasarana:** Perpustakaan, fasilitas pendukung pembelajaran dan lingkungan belajar yang nyaman.



E. Gemar Belajar

1. Definisi

Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru dengan rasa senang, antusias, dan berkeinginan kuat.

2. Pentingnya Kebiasaan Gemar Belajar

Kebiasaan gemar belajar penting karena membantu perkembangan murid untuk mencapai kesuksesan. Murid dapat memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, dan lebih siap menghadapi tantangan.

Kebiasaan gemar belajar dapat mengasah kepercayaan diri dan daya juang murid. Karena membuat lebih adaptif dalam berbagai situasi, tidak takut gagal, atau memandang kegagalan sebagai sebuah proses pembelajaran.

Kebiasaan gemar belajar membuka lebih banyak peluang di masa depan, baik dalam pendidikan maupun karir karena murid yang gemar belajar lebih adaptif dan kreatif dalam menemukan solusi. Oleh karena itu, membangun kebiasaan gemar belajar sangat penting agar peserta dapat terus berkembang, berinovasi, dan menghadapi perubahan dengan lebih percaya diri.



"Belajar adalah kunci untuk membuka pintu masa depan yang lebih cerah."

– Ki Hajar Dewantara

3. Manfaat Kebiasaan Gemar Belajar



Pengembangan Diri. Murid yang gemar belajar selain pengetahuan dan keterampilannya akan bertambah, karakter mereka juga semakin kuat salah satunya kebijaksanaan yang dimiliki meningkat guna kompetensi diri lebih baik.



Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi. Murid yang gemar belajar memiliki keberanian untuk bertanya, mencoba hal baru, berpikir di luar kebiasaan, mengeksplorasi ide-ide baru, menciptakan inovasi, dan menemukan solusi kreatif.



Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan. Murid yang gemar belajar akan terbiasa untuk menemukan kebenaran dan pemahaman yang lebih dalam.



Membentuk Kerendahan Hati dan Empati. Murid yang gemar belajar akan menyadari bahwa ada banyak hal yang belum diketahui. Sikap ini membentuk kerendahan hati yang mengajarkan bahwa belajar adalah proses tanpa akhir dan tidak ada yang benar-benar sempurna atau tahu segalanya. Murid yang gemar belajar akan memiliki sikap empati dan lebih menghargai perbedaan.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar



Menumbuhkan rasa ingin tahu, dorong murid untuk selalu bertanya dan mencari tahu jawabannya dari berbagai macam sumber. Misalnya: buku, internet, diskusi, atau mengikuti seminar/webinar.



Membuat jadwal belajar, ajak murid untuk menyusun jadwal belajar yang rutin setiap hari. Misalnya: gunakan metode "tema harian" dimana hari Senin fokus ke membaca dan membuat ringkasan, Selasa latihan soal, Rabu menonton video edukasi, Kamis diskusi atau belajar kelompok, Jumat membuat peta pikiran (*mind mapping*),

Sabtu kuis seru, dan Minggu *review* dan santai.



Belajar dengan metode yang menyenangkan, ajak murid belajar dengan metode pembelajaran yang aktif dan kreatif. Misalnya: menonton video edukasi, peta pikiran (*mind mapping*), eksperimen langsung, diskusi, mengajar teman sebaya (*peer teaching*), dan gunakan beberapa aplikasi pembelajaran yang interaktif.



Bergabung dengan kelompok belajar, dorong murid untuk berdiskusi bertukar pemahaman atau mengikuti komunitas/kelompok belajar yang ada di sekolahnya. Misalnya: komunitas literasi, komunitas sains dan teknologi, komunitas matematika, komunitas debat, komunitas jurnalistik, komunitas koding, dan lainnya.



Membiasakan membaca, biasakan murid untuk membaca berbagai sumber bacaan dan minta mereka untuk mencatat poin-poin pentingnya. Misalnya: buku, artikel, jurnal, majalah, koran, dan lainnya.



Memanfaatkan teknologi, berikan kebebasan yang bertanggung jawab kepada murid untuk memanfaatkan teknologi, misalnya internet, untuk mencari informasi relevan dan terpercaya.



Menetapkan tujuan belajar yang jelas, berikan target yang jelas kepada murid ketika belajar. Misalnya: 1 minggu selesai 1 buku, 1 hari selesaikan 1 soal, atau 1 bulan menguasai chord gitar sebuah lagu.



Mengembangkan pola pikir positif terhadap belajar, murid perlu diberikan pemahaman bahwa belajar adalah sebuah kebutuhan, bukan sebuah beban. Angkat kembali motivasi murid ketika mengalami kegagalan. Tanamkan bahwa kegagalan adalah sebuah proses dan bukan akhir dari segalanya



Gunakan lagu-lagu tentang Gemar Belajar, seperti lagu
"Ayo Semangat Belajar"
(<http://bit.ly/laguayosemangatbelajar>.)



5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk meningkatkan kompetensi sebagai guru.
- 2) Memberi contoh langsung yang dilakukan dalam pembelajaran di kelas.



Pembimbing

- 1) Membuat jadwal waktu belajar yang konsisten setiap hari.
- 2) Mengenali minat dan potensi murid sehingga disesuaikan metode pembelajarannya dengan keunikan masing-masing murid.
- 3) Menghubungkan konsep-konsep pelajaran dengan hal-hal yang dialami sehari-hari.
- 4) Menggunakan metode pembelajaran yang beragam, menyenangkan dan interaktif.
- 5) Menggunakan alat peraga dan media visual yang menarik.
- 6) Mengajarkan murid cara belajar yang efektif.
- 7) Membantu murid mengatasi kesulitan dalam me-

mahami suatu materi pelajaran.

- 8) Menggunakan pendekatan belajar yang bertahap dan konsisten.
- 9) Memberi kesempatan untuk bereksplorasi dengan alat peraga atau mainan edukatif sesuai minatnya.
- 10) Memberikan aktivitas yang menantang dan bervariasi dengan tingkat kesulitan meningkat secara bertahap berikan kebebasan kepada murid untuk memilih aktivitasnya.
- 11) Meminta murid menuliskan apa yang telah dipelajari, apa yang menarik, dan apa yang ingin diketahui lebih lanjut.
- 12) Membuat sesi diskusi yang memfasilitasi murid untuk berbagi pendapat, belajar dari satu sama lain, dan memahami sudut pandang yang berbeda.



Motivator

- 1) Menyetel video dan lagu yang sesuai dengan topik pembelajaran.
- 2) Membuat lingkungan kelas yang aman, nyaman dan menggembirakan.
- 3) Memotivasi murid untuk bertanya, menganalisis, dan memberikan pendapat tentang topik yang dipelajari.
- 4) Memberikan apresiasi kepada murid ketika berhasil menyelesaikan tugas atau mencoba sesuatu yang baru.



Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi oleh orang tua/wali.
- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan gemar belajar.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Menyediakan ekstrakurikuler karya ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan gemar belajar.
- 3) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan gemar belajar di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Membuat media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan gemar belajar yang disebarluaskan melalui media sosial atau dipublikasikan di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 2) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan gemar belajar kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 3) Mengadakan kelas Inspirasi untuk memberikan gambaran profesi yang ada.
- 4) Melibatkan murid pada berbagai aktivitas lomba atau kompetisi di dalam dan di luar sekolah yang mendukung penerapan kebiasaan gemar belajar.



Sarana dan Prasarana

- 1) Menyediakan perpustakaan, pojok literasi, pojok baca, atau buku-buku bacaan..
- 2) Menyediakan fasilitas lainnya yang mendukung pe-

nerapan kebiasaan gemar belajar.

- 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman untuk mendukung murid gemar belajar di satuan pendidikan.



Bermasyarakat



Definisi

Interaksi sosial, kerja sama, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan.



Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat

- Menumbuhkembangkan nilai gotong royong dan kerja sama.
- Menumbuhkembangkan nilai saling menghormati dan toleransi.
- Menumbuhkembangkan nilai keadilan dan kesetaraan.
- Meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan.
- Menciptakan kegembiraan.



Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat

- Pembelajaran berbasis praktik dan interaksi sosial.
- Aktivitas sosial seperti bakti sosial dan gotong royong.
- Refleksi manfaat interaksi sosial melalui permainan edukatif.
- Menciptakan lingkungan yang mendukung dengan partisipasi murid.
- Melibatkan orang tua dalam mendukung kebiasaan bermasyarakat.
- Permainan Tradisional sebagai Sarana Interaksi Sosial.
- Beribadah di Tempat Ibadah.



Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

- Kebiasaan ini membentuk karakter murid, meningkatkan empati, kerja sama, dan tanggung jawab sosial.



Peran Guru

- **Teladan:** Menunjukkan perilaku positif dalam bermasyarakat.
- **Pembimbing:** Mengajak murid dalam kegiatan sosial.
- **Motivator:** Mendorong murid untuk aktif dalam komunitas.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan perkembangan murid.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Menetapkan kebijakan dan program mentoring dan mengembangkan sistem penghargaan bagi murid yang aktif bermasyarakat.
- **Kolaborasi:** Melibatkan murid dalam kegiatan kebersihan lingkungan.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Mengadakan edukasi dan sosialisasi melalui narasumber dan media publikasi.



F. Bermasyarakat

1. Definisi

Bermasyarakat adalah kebiasaan individu yang saling berinteraksi, bekerja sama, dan berperan sosial serta terlibat dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan untuk menciptakan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung.

2. Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

Aktivitas bermasyarakat penting dilakukan oleh murid karena dapat membantu meluangkan waktu yang bermanfaat bagi orang lain dan lingkungan. Aktivitas bermasyarakat gotong royong membantu sesama, kesadaran saling memberi, membangun kerja sama yang baik, kepedulian pada lingkungan dan aktif berkontribusi pada kegiatan yang diselenggarakan satuan pendidikan.

Mengajarkan kebiasaan bermasyarakat kepada murid, membantu membentuk karakter mereka dalam bertanggung jawab dan menghargai individu lain, memunculkan rasa empati, memahami nilai kesetaraan bagi sesama, dan menumbuhkan kemampuan interpersonal.



"Semakin kita peduli terhadap sesama, semakin kuat pula ikatan dalam masyarakat kita."

– **Abdurrahman Wahid (Gus Dur)**

3. Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat



Menumbuhkembangkan Nilai Gotong Royong dan Kerja Sama. Manusia hidup berdampingan untuk saling membantu dan meringankan beban satu sama lain agar tercapai tujuan bersama.



Menumbuhkembangkan Nilai Saling Menghormati dan Toleransi. Bermasyarakat mengharuskan setiap individu menghormati keberagaman dalam keyakinan, budaya, dan nilai. Hal ini mengajarkan pentingnya toleransi untuk menciptakan masyarakat yang harmonis, di mana setiap orang dapat hidup dengan damai meskipun memiliki perbedaan.



Menumbuhkembangkan Nilai Keadilan dan Kesetaraan. Setiap anggota masyarakat berhak mendapatkan perlakuan yang adil, tanpa diskriminasi, dan memiliki kesempatan yang sama.



Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab terhadap Lingkungan. Setiap individu tidak hanya bertanggung jawab atas kesejahteraan diri sendiri, tetapi juga harus peduli pada kesejahteraan bersama dan kelestarian lingkungan. Masyarakat dapat hidup berkelanjutan dan menciptakan dunia yang lebih baik bagi generasi mendatang dengan menghargai alam dan memperhatikan lingkungan sekitar.



Menciptakan Kegembiraan. Bermasyarakat dapat menciptakan suasana yang ceria, kegiatan yang kreatif, dan pendekatan yang inklusif, kebiasaan ini dapat menjadi pengalaman yang tidak hanya bermanfaat bagi komunitas, tetapi juga memberikan rasa kebahagiaan dan kebanggaan bagi setiap individu yang terlibat.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat



Wujudkan kegiatan pembelajaran berbasis praktik yang melibatkan murid

Pembelajaran berbasis praktik dapat membantu murid menemukan permasalahan di sekitar mereka dan mencari solusi sesuai dengan kontribusi jenjang usia mereka. Contohnya, bergotong-royong membersihkan kelas bersama.



Tingkatkan kemampuan anak untuk berinteraksi sosial

Ciptakan aktivitas yang melibatkan kerja sama antar murid melalui tugas belajar berkelompok yang memungkinkan murid untuk berinteraksi dengan masyarakat sekitar sekolah. Hal ini akan mengasah kemampuan murid untuk semakin peka dengan lingkungan sekitar, sekaligus memperkuat nilai empati.



Ciptakan dan libatkan anak di dalam aktivitas sosial

Aktivitas sosial dapat membantu membentuk karakter sosial dan empati bagi murid. Bentuk aktivitas sosial bisa berupa: bermain dan belajar bersama saat mengunjungi panti asuhan, melibatkan murid untuk melakukan bakti sosial.



Refleksi manfaat bermasyarakat

Mengadakan permainan edukatif berkelompok yang diakhiri dengan sesi refleksi atas interaksi sesama murid yang telah dilakukan dan apa manfaatnya. Gunakan video, artikel, atau presentasi yang menjelaskan dampak positif dari bermasyarakat.



Menciptakan lingkungan yang mendukung, melibatkan murid untuk ikut berpartisipasi dalam menciptakan ruang kelas yang nyaman dan menyenangkan. Misalnya dengan memperbanyak interaksi positif sesama teman di luar kelas, dan membuat media kampanye ajakan dan manfaat bermasyarakat.



Melibatkan orang tua, menjalin komunikasi dengan orang tua. Misalnya dengan mengirim surat himbauan tentang informasi bermasyarakat, membagikan tips bermasyarakat untuk anak.



Gunakan lagu-lagu tentang Bermasyarakat, seperti lagu “Beda Tapi Satu” (<http://bit.ly/lagubedatapisatu>.)



Permainan Tradisional sebagai Sarana Interaksi Sosial

Permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, bakiak balap, dan permainan lainnya yang sesuai dengan budaya daerah masing-masing dapat melatih kerja sama, meningkatkan komunikasi, dan menumbuhkan empati. Anak-anak dapat belajar berbagi peran dan mengikuti aturan bersama, menumbuhkan kebiasaan bermasyarakat sejak dini.



Beribadah di Tempat Ibadah

Beribadah di tempat ibadah membantu membiasakan interaksi, saling peduli, dan menghormati sesama. Hal ini juga mengajarkan empati, disiplin, dan tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat.

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk aktif bermasyarakat.
- 2) Saling menyapa kepada orang lain, berbagi, dan membantu sesama.

- 3) Terlibat langsung dalam kegiatan kerja bakti dan kegiatan sosial lainnya.



Pembimbing

- 1) Melibatkan murid dalam kegiatan sosial.
- 2) Melibatkan murid dalam kegiatan pengelolaan lingkungan.
- 3) Mengajak murid untuk berdiskusi tentang isu-isu sosial yang sedang berkembang.
- 4) Mengajarkan murid untuk saling berbagi dan tolong-menolong.
- 5) Mengajak murid untuk ikut kegiatan kerja bakti di sekolah.
- 6) Mengajak murid untuk belajar bersosialisasi dengan berbagai kalangan di masyarakat.
- 7) Mengajarkan tata krama dan etika bersosialisasi di masyarakat melalui permainan peran sederhana di kelas.
- 8) Mengajarkan budaya mengantri, mengetahui dan menghormati hak orang lain.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk melakukan pertemanan sehat.
- 2) Memotivasi murid untuk terlibat dalam organisasi atau menjadi anggota kelompok kegiatan sekolah lainnya.
- 3) Memberikan apresiasi bagi murid ketika membantu teman.



Evaluator

- 1) Berkolaborasi dengan orang tua/wali tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan

bermasyarakat.

- 2) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi oleh orang tua/wali.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Membuat program mentoring agar murid saling membantu dalam hal akademik maupun sosial.
- 2) Membersihkan lingkungan sekolah dengan membentuk kelompok lintas kelas dan berbagi tugas sesuai usia dan kemampuan murid secara berkala.
- 3) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan bermasyarakat.
- 4) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan bermasyarakat di lingkungan rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bermasyarakat kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat media publikasi lainnya tentang kebiasaan bermasyarakat yang disebarluaskan melalui media sosial atau di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Mengadakan kelas inspirasi untuk memberikan pemahaman awal kepada murid tentang berbagai peran dalam masyarakat dengan mengundang orang tua/wali, alumni, warga sekitar sekolah, atau tokoh masyarakat untuk bercerita tentang profesi atau kegiatannya.



Tidur Cepat



Definisi

- Kebiasaan tidur tepat waktu dan tidak larut malam.
- Disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak.



Manfaat Tidur Cepat

- Menjaga organ tubuh pulih dan berfungsi optimal.
- Memulihkan mental dan emosional.
- Menjaga Kkeseimbangan antara aktivitas dan ketenangan.
- Meningkatkan produktivitas.



Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat

- **Jadwal Tidur Konsisten:** Tidur pada waktu yang sama setiap hari.
- **Rutinitas Malam yang Tenang:** Menghindari perangkat elektronik sebelum tidur.
- **Lingkungan Tidur Nyaman:** Kamar gelap, sejuk, dan tenang.
- **Pola Makan dan Olahraga Sehat:** Hindari kafein dan olahraga sebelum tidur.
- **Gunakan Lagu:** Mendengarkan lagu yang menenangkan sebelum tidur.



Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat

- Mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas.
- Membantu regenerasi dan pemulihan tubuh serta otak.
- Meningkatkan semangat untuk belajar dan bermain.
- Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi.
- Menjaga Stabilitas Emosi.



Peran Guru

- **Teladan:** Menerapkan kebiasaan tidur cepat sendiri.
- **Pembimbing:** Memberikan edukasi tentang pentingnya tidur cepat.
- **Motivator:** Mendorong murid agar tidak kelelahan dan menerapkan sistem penghargaan.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua dalam pemantauan.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Menerapkan sistem penghargaan dan bekerja sama dengan orang tua.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Mengundang narasumber dan menyebarkan informasi melalui media sosial.



G. Tidur Cepat

1. Definisi

Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu secara teratur dan tidak larut malam, yang disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak, agar dapat bangun pagi.

2. Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat

Kebiasaan tidur cepat di awal waktu akan membantu anak mendapatkan durasi tidur yang cukup dan berkualitas serta membantu tubuh dan otak melakukan regenerasi dan pemulihan, sehingga anak merasa segar, bersemangat, dan siap untuk belajar serta bermain keesokan harinya.

Selain itu murid yang kurang tidur cenderung lebih mudah marah dan mengalami masalah dalam berinteraksi dengan orang lain. Tidur yang cukup dapat membantu mengurangi konflik sosial.



"Tidur yang cukup di malam hari adalah fondasi untuk hari yang produktif dan tubuh yang sehat."

– R.A. Kartini

3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat



Menjaga Organ Tubuh Pulih dan Berfungsi Optimal. Tubuh sebagai anugerah Tuhan harus dijaga dengan memberi waktu istirahat bagi tubuh dan pikiran untuk pulih dan berfungsi secara optimal.



Memulihkan Mental dan Emosional. Tidur cepat sebagai

sarana untuk mengurangi stres, menenangkan pikiran, dan menjaga kesehatan jiwa. Ini memungkinkan kita menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan emosi.



Menjaga Keseimbangan antara Aktivitas dan Ketenangan.

Tidur cepat memberikan waktu untuk memulihkan tubuh dan pikiran, serta memberikan kesempatan untuk menciptakan keharmonisan antara aktivitas dan ketenangan, sehingga kita tetap sehat dan produktif.



Meningkatkan Produktivitas. Tidur cepat memberikan ruang bagi otak untuk berpikir lebih jernih dan kreatif. Produktivitas tidak selalu diperoleh melalui kerja keras tanpa henti, melainkan melalui siklus kerja dan istirahat yang seimbang. Setelah istirahat yang cukup, seseorang biasanya menjadi lebih produktif, memiliki ide-ide segar, dan dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat

Membiasakan diri untuk tidur cepat membutuhkan disiplin dan perubahan gaya hidup. Berikut adalah beberapa upaya yang bisa dilakukan, antara lain:



Membuat Jadwal Tidur yang Konsisten, tentukan waktu tidur yang konsisten bahkan di akhir pekan. Serta menjadikan tidur sebagai prioritas utama. Hindari menunda-nunda waktu tidur untuk kegiatan lain yang kurang penting.



Menciptakan Rutinitas Malam yang Menenangkan, dengan mematikan semua perangkat elektronik (ponsel, tablet, komputer, TV) setidaknya satu jam sebelum tidur. Selain itu bisa juga dengan membaca buku (fisik, bukan digital) untuk membantu menenangkan pikiran dan mempersiapkan tubuh untuk tidur.



Menciptakan Lingkungan Tidur yang Nyaman, dengan memastikan kamar tidur gelap, tenang, dan sejuk.



Mengatur Pola Makan dan Minum, menghindari minuman atau makanan yang mengandung kafein atau gula di sore hari, karena dapat mengganggu tidur.



Berolahraga Secara Teratur, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Namun, hindari berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur.



Gunakan lagu-lagu tentang Tidur Cepat, seperti lagu "Istirahat" (<http://bit.ly/laguistirahat>.)



5. Peran Guru



Teladan

Membiasakan diri untuk tidur cepat.



Pembimbing

- 1) Memberikan pengetahuan tentang pentingnya tidur cepat dan cukup untuk perkembangan fisik, mental, dan emosional murid.
- 2) Menjelaskan pentingnya tidur cepat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh serta pikiran lewat cerita, lagu, atau permainan.
- 3) Mengajarkan pentingnya tidur cepat dikaitkan dalam materi pembelajaran.
- 4) Mengajak murid untuk berdiskusi mengenai bagaimana cara mengatur waktu dengan bijak dan pembatasan waktu dalam penggunaan gawai agar tubuh dapat

istirahat secara optimal.



Motivator

- 1) Memotivasi untuk tidak terlalu membebani diri dengan tugas yang berlebihan dan mendorong murid untuk mengambil waktu istirahat jika merasa jenuh atau lelah.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan tidur cepat.



Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi orang tua/wali.
- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan tidur cepat.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan tidur cepat.
- 2) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan tidur cepat di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan tidur cepat kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.

- 2) Membuat media publikasi tentang manfaat kebiasaan tidur cepat yang disebarluaskan melalui media sosial di sekitar lingkungan satuan pendidikan.



H. Hal Penting yang Perlu Diketahui

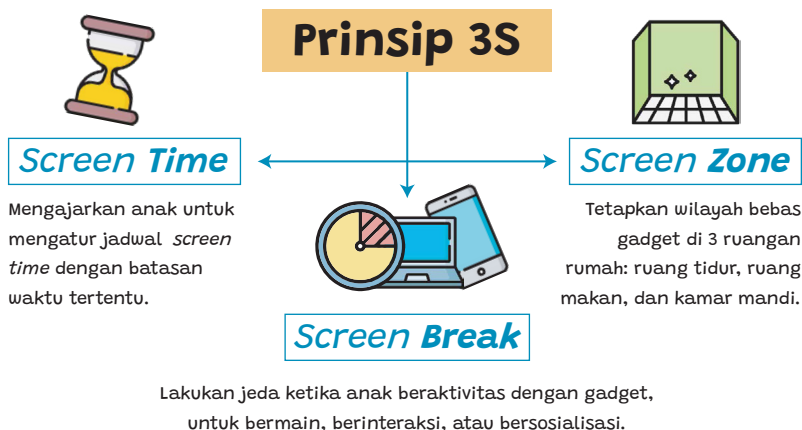
a. Prinsip 3S

Orang tua/wali perlu menerapkan prinsip 3S di rumah agar anak tidak memperoleh dampak negatif ketika menggunakan gadget. Prinsip 3S adalah *Screen Time* (waktu penggunaan layar), *Screen Break* (jeda penggunaan layar), dan *Screen Zone* (zona penggunaan layar).

Screen Time. Mengajarkan anak untuk mengatur jadwal waktu penggunaan gadget dengan batasan waktu tertentu.

Screen Break. Melakukan jeda ketika anak beraktivitas dengan gadget, untuk bermain, berinteraksi, atau bersosialisasi.

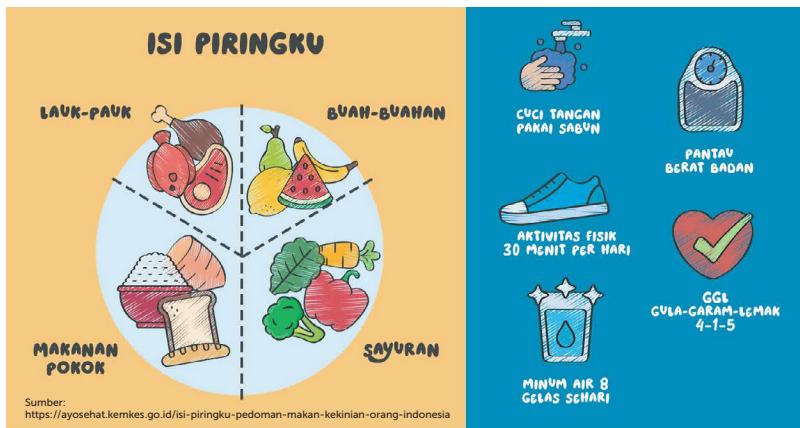
Screen Zone. Menetapkan wilayah bebas gadget di 3 (tiga) ruangan di rumah, yakni: ruang tidur, ruang makan, dan kamar mandi.



Waktu penggunaan layar (*screen time*) diantaranya TV, laptop, tablet, dan ponsel untuk anak di bawah 2 tahun adalah 0 (nol) jam atau tidak diperbolehkan sama sekali, untuk anak usia 2-5 tahun adalah 1 jam per hari, di atas usia anak 6 tahun ke atas tidak melebihi 2-3 jam per hari dengan konten edukatif dan bimbingan orang tua (WHO, IDAI, Kemenkes).

b. Isi Piringku

Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengkampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, Isi Piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan. ([Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia](https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia)).



c. Daftar Materi Edukasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

<https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/gerakan7kebiasaan>

1. Album Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia
(<https://bit.ly/album7kaih>)

2. Video Senam Anak Indonesia Hebat



(<http://bit.ly/senamAIH>)

3. Video Edukasi Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



(<https://bit.ly/edukasi-7kaih>)



d. Kebutuhan Ideal Waktu Tidur

Kebiasaan tidur cepat ini dipengaruhi waktu ideal yang dibutuhkan anak. Jika merujuk pada “Kebutuhan Tidur Sesuai Usia” dari Kementerian Kesehatan (<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm>), waktu tidur yang ideal berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut.

Kebutuhan Tidur Sesuai Usia

0–1 Bulan



18 Jam

Bayi yang usianya baru mencapai 2 bulan, umumnya membutuhkan tidur **14–18 jam** setiap hari.

1–18 Bulan



12–14 Jam

Pada usia ini, bayi membutuhkan waktu tidur **12–14 jam** setiap hari termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal.

2–6 Tahun



11–13 Jam

Kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur **11–13 jam**, termasuk tidur siang. Menurut penelitian, anak usia di bawah enam tahun yang kurang tidur, akan cenderung obesitas di kemudian hari.

6–12 Tahun



10 Jam

Anak usia ini membutuhkan waktu tidur **10 jam**. Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah.

12–18 Tahun



8–9 Jam

Menjelang remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah **8–9 jam**. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk.

18 Tahun ke Atas



7–8 Jam

Orang Dewasa membutuhkan waktu tidur **7 – 8 jam** setiap hari. Para dokter menyarankan bagi mereka yang ingin hidup sehat untuk menerapkan aturan ini pada kehidupannya.

Lansia



6–7 Jam

Kebutuhan tidur terus menurun, cukup **7 jam** per hari. Demikian juga jika telah mencapai lansia yaitu 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur cukup **6 jam** per hari.

Sumber: Promkes
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>

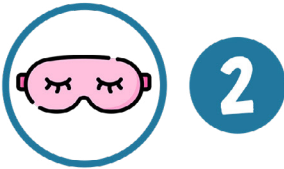
Fase dalam Tidur

Empat fase yang harus dialami saat tidur demi mendapatkan manfaat yang maksimal



NREM (*Nonrapid Eye Movement*) Pertama

Transisi antara terjaga dan tertidur sehingga mudah terbangun. Gelombang alpha pada otak menurun digantikan dengan gelombang theta. Pergerakan mata dan detak jantung melambat.



NREM Kedua

Otot melemas, temperatur tubuh turun, dan mata berhenti bergerak. Tubuh mulai dalam keadaan rileks.



NREM Ketiga

Gelombang delta pada otak muncul. Kondisi tubuh dalam keadaan rileks. Disebut dengan fase *deep sleep* atau tidur nyenyak, di mana terjadi regenerasi sel.



REM (*Rapid Eye Movement*)

Pergerakan bola mata cepat dibalik mata yang tertutup dan napas tidak teratur. Gelombang otak seperti saat tubuh dalam keadaan sadar. Mimpi terjadi di fase ini.

Sumber:

Laman Perpustakaan Kedokteran Amerika Serikat; Diolah Litbang Kompas/ RTA

Tips agar Tidur Lebih Berkualitas

Dalam bukunya, *Why We Sleep*, Matthew Walker, menunjukkan berbagai akibat buruk dari kurangnya tidur, mulai dari menurunnya imunitas hingga meningkatkan risiko terkena penyakit jantung. Ia memberikan beberapa saran agar kita dapat tidur dengan lebih berkualitas.



Suhu

Turunkan suhu kamar bila memungkinkan. Tubuh kita menangkap penurunan suhu sebagai sinyal untuk tidur.



Lampu

Cahaya, terutama sinar biru, merupakan sinyal bagi sistem tubuh terhadap siang hari. Gunakan lampu tidur bohlam alih-alih LED.



Gadget

Hindari menggunakan layar sebelum tidur. Layar gawai kita terdiri dari lampu LED yang mengeluarkan banyak spektrum warna biru.



Kafein

Hindari minum minuman berkafein pada sore atau malam hari. Pengaruh kafein dalam tubuh akan menetap hingga 5-7 jam setelah diminum.

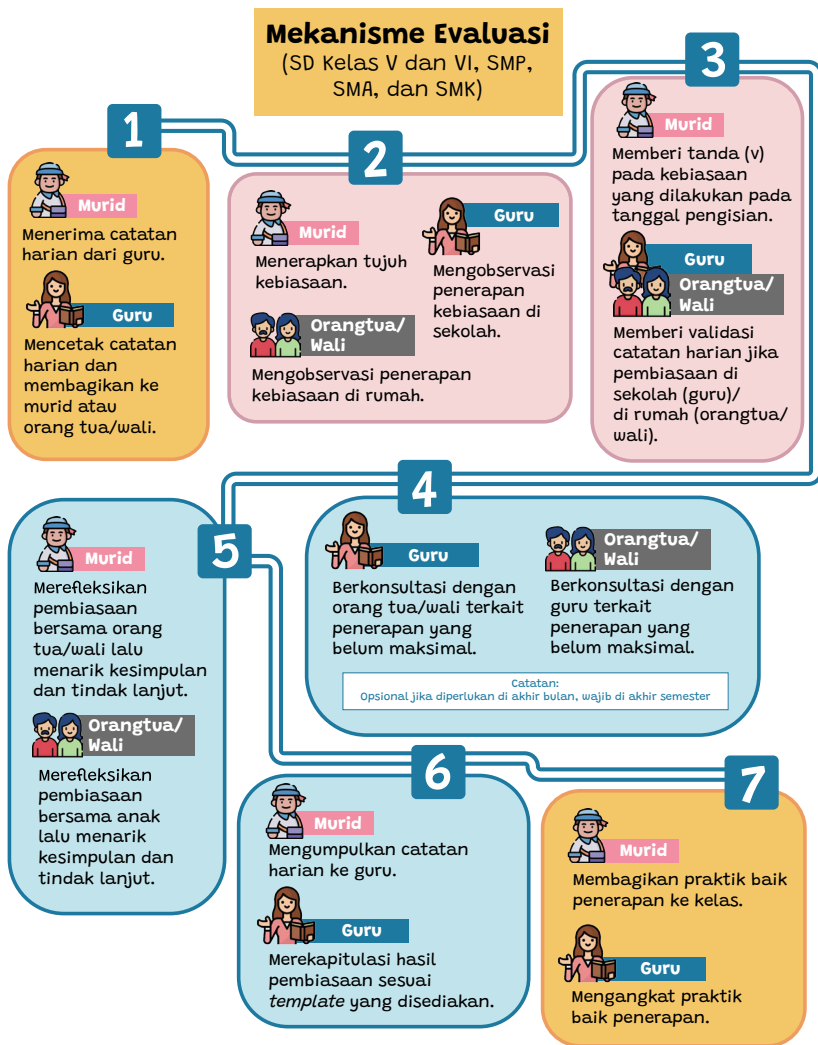


Obat Tidur

Minimalkan penggunaan obat tidur. Obat tidur akan menurunkan kualitas tidur alami, merusak kesehatan, dan meningkatkan risiko terkena penyakit.



I. Pemantauan dan evaluasi



Awal Bulan

Setiap Hari

Akhir Bulan

Orang tua/wali dan guru perlu membimbing dan mencontohkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat sehingga diteladani dan dilakukan oleh anak.

Kebiasaan tersebut perlu ditumbuhkembangkan secara bertahap dan berulang melalui pendekatan yang sesuai dengan usia anak. Oleh karena itu, pihak keluarga (orang tua/wali) perlu bekerja sama dengan pihak satuan pendidikan untuk memantau penerapan tujuh kebiasaan ini, baik yang dilakukan di rumah maupun di sekolah.

Konsep utama pemantauan dan evaluasi dari orang tua/ wali dan guru adalah



Pertama sebagai evaluator yang mengamati dan memastikan anak telah menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, dan;



Kedua sebagai pembimbing yang memberikan umpan balik dan menyusun kesepakatan bersama dengan anak untuk mendorong penerapan kebiasaan.

Sesuai namanya, catatan harian ini diisi oleh murid setiap hari termasuk hari sabtu dan minggu. Setiap anak memiliki satu lembar catatan harian untuk setiap bulan, sehingga dalam satu tahun ajaran setiap anak memiliki 12 lembar catatan harian. Sekolah wajib mencetak dan menggandakan catatan harian untuk setiap murid pada akhir bulan dan dibagikan ke murid pada awal bulan berikutnya. Catatan harian dibawa selalu oleh anak (diletakkan di tas) baik saat anak berada di sekolah maupun di rumah.

Selama satu bulan, orang tua/wali dan guru mengobservasi penerapan setiap kebiasaan dan harus secara aktif mendorong penerapan hingga anak sudah dapat secara mandiri menerapkan kebiasaan.



Orang tua/wali dan guru dapat memberikan validasi penerapan anak dengan cara memberi paraf atau penanda lain yang dianggap dapat menarik perhatian anak.



Metode gamifikasi atau pendekatan dengan menambah unsur permainan untuk membangun ketertarikan anak,

dapat digunakan dalam proses validasi ini. Contoh gamifikasi adalah dengan menggunakan stiker, cap, atau gambar yang menarik untuk disematkan dalam catatan harian. Gamifikasi dapat melibatkan anak secara langsung dalam penempelan stiker ke catatan harian. Hal ini dapat dilakukan setiap hari atau setiap bulan sesuai kondisi masing-masing.

Setiap akhir bulan, orang tua/wali dapat berkonsultasi dengan guru jika anak belum dapat menerapkan kebiasaan secara maksimal. Orang tua/wali juga mendapat tugas tambahan untuk merefleksikan pembiasaan selama satu bulan terakhir, refleksi dapat membahas hal-hal yang menghambat penerapan dan mendiskusikan langkah penyelesaiannya. Jika anak sudah konsisten menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, orang tua/wali wajib mengapresiasi dalam refleksi dan menuliskannya di catatan harian. Di sekolah, guru disarankan untuk memilih beberapa anak untuk membagikan pengalaman positif penerapan kebiasaan di depan kelas sebagai bentuk apresiasi sehingga anak merasa bangga atas capaiannya.

Guru merekapitulasi catatan harian anak di dalam format yang sudah disediakan (lihat di lampiran). Rekapitulasi memuat kesimpulan penerapan selama satu bulan untuk setiap kebiasaan. Kesimpulan berupa dua kategori pembiasaan, yaitu sudah terbiasa dan belum terbiasa. Anak dapat dikategorikan sudah terbiasa (untuk setiap kebiasaan) ketika anak sudah menerapkan kebiasaan minimal $\frac{2}{3}$ dari total hari dalam satu bulan. Contohnya, anak dianggap sudah terbiasa bangun pagi jika anak sudah bangun pagi di 21 hari di bulan April. Catatan harian yang sudah direkapitulasi guru dapat disimpan di sekolah selama setidaknya selama tahun ajaran berjalan.

Rekapitulasi bulanan dapat diserahkan ke dinas pendidikan ketika diminta untuk rekapitulasi daerah sesuai amanah dari SEB tentang Penguatan Pendidikan Karakter melalui di Satuan Pendidikan. Kemendikdasmen dapat sewaktu-waktu mengumpulkan catatan harian murid dari sekolah yang dipilih secara acak.

Catatan:

- Catatan harian di lampiran adalah contoh. Sekolah dapat mengkreasikan catatan harian sesuai dengan kebutuhan jika diperlukan, misalnya dibuat ulang oleh murid dengan kreasi sendiri.
- Catatan harian dapat dicetak berwarna atau hitam putih.
- Sekolah dipersilakan mengembangkan catatan harian ke formulir daring.

Daftar lampiran

Lampiran 1. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid SMP - Catatan Harian - Halaman Pertama

Bulan :
Nama :
Kelas :

Berilah tanda centang (v) jika kamu melakukan pembiasaan atau tanda silang (x) jika kamu belum melakukan pembiasaan!
Orang tua dan/atau guru dapat memberikan validasi untuk tanggal dengan paraf.

 Paraf guru dan orang tua bisa ditumpuk di dalam kotak.

Bangun Pagi

Jumlah paraf :

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	 Silakan isi waktu kamu bangun pagi. Contoh: 05:30				

Beribadah

Jumlah paraf:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Berolahraga

Jumlah paraf :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Makan Sehat dan Bergizi



Jumlah paraf:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Gemar Belajar



Jumlah paraf :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Bermasyarakat



Jumlah paraf:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Tidur Cepat



Jumlah paraf :

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	 Silakan isi waktu kamu tidur. Contoh: 20:30				

Catatan:

Format bisa dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan (Kebiasaan bisa dijabarkan kembali sesuai kebutuhan).
unduh: <https://bit.ly/template7kaih>

Lampiran 2. Contoh Lembar Refleksi Orangtua/Wali - Catatan Harian - Halaman Kedua

Bulan :

Nama :

Kelas :

Bangun Pagi



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Beribadah



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Berolahraga



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Makan Sehat dan Bergizi



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Gemar Belajar



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Bermasyarakat



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Tidur Cepat



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

unduh <https://bit.ly/template7kaih>

Lampiran 3. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Guru (Bulanan)

Pemantauan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH)

Nama Satuan Pendidikan	:	
NPSN	:	
Kota/Kabupaten, Provinsi	:	
Kelas	:	
Bulan	:	

15L / 15P

		PEMBIASAAN								Catatan
No	Nama	P/L	Bangun Pagi	Taat Beribadah	Berolahraga	Makan Sehat Bergizi	Gemar Belajar	Aktif Bermasyarakat	Tidur Cepat	
			Isian berupa angka dari jumlah ceklis melakukan kegiatan							
1	Ahmad Riyadi	L								
2	Siti Nurhaliza	P								
3	Budi Santoso	L								
4	Fatimah Zahra	P								
5	Joko Widodo	L								
6	Rina Amelia	P								
7	Andi Setiawan	L								
8	Lestari Indah	P								
9	Hendra Pratama	L								
10	Nia Ramadhani	P								
11	Dedi Susanto	L								
12	Melinda Sari	P								
13	Rizky Haris	L								
14	Citra Ayu	P								
15	Eko Prabowo	L								
16	Sari Wulandari	P								
17	Dimas Gunawan	L								
18	Rika Permatasari	P								
19	Anton Wijaya	L								
20	Bella Cindyaningrum	P								
21	Fajar Nugroho	L								
22	Dinda Maulida	P								
23	Yudi Hartono	L								
24	Indah Puspitasari	P								
25	Reza Rizqi	L								
26	Citra Lestari	P								
27	Rudianto Prabowo	L								
28	Maya Siti	P								
29	Iwan Kurniawan	L								
30	Eka Putri	P								

Catatan: 1
2

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Yoga Devi Aletheia
NIP: 199001010000002025

Jakarta, _____
Guru wali kelas / Observer

Kadek Andre Aaron
NIP: 199101010000002025

Silakan unduh di <https://bit.ly/template7kaih>





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
2025



cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id